

"2020. "Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense"

DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO
SUBDIRECCIÓN REGIONAL VALLE DE BRAVO

PLANEACION 1° GRADO
PRIMARIA EDUCACIÓN FISICA
1er. Trimestre

CONOCIENDO MIS HABILIDADES

PROFESOR: BRAYAN ESAU ARREOLA SAMANO

COMPONENTE PEDAGOGICO DIDACTICO:
INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD

COORDINACIÓN DE AREA DE EDUCACIÓN FISICA F036



31/AGOSTO /2020

INTRODUCCIÓN

La presente planeación se encuentra analizada y enfocada para el primer grado de primaria , el eje corresponde a la competencia motriz y componente pedagógico didáctico : integración de la corporeidad , comprende de 9 sesiones , que siendo desarrolladas de forma gradual , tiene como objetivo que los alumnos conozcan sus habilidades motrices y perceptivas que ayuden al rendimiento de su cuerpo y a generar ambientes de aprendizaje , por medio de las estrategias didácticas del canto , juego motor , juegos cooperativos , juegos tradicionales etc.

INTENCIÓN DIDÁCTICA

Se necesita que los alumnos relacionen sus habilidades motrices con aprendizajes de lectura y escritura sin dejar atrás sus valores dentro y fuera de la escuela que ayude las sesiones de educación física a generar estudiantes mas competentes para la vida y el cuidado de la salud

Planeación
“Conociendo mis Habilidades”
 2020 - 2021

1° GRADO PRIMARIA	ÁREAS DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL Escuela Miguel Hidalgo ubicada en Villa Victoria Estado de México.
EJE	Competencia motriz
COMPONENTES DIDACTICOS- PEDAGOGICOS	Integración de la corporeidad
APRENDIZAJE ESPERADO	Emplea distintos segmentos corporales al compartir sus posibilidades expresivas y motrices en actividades y juegos, para mejorar el conocimiento de sí.
ESTRATEGIAS DIDACTICAS	Cantos y rondas motrices, actividades de expresión corporal, retos motores
ESTILOS DE ENSEÑANZA	Mando directo, descubrimiento guiado.
PAUTAS DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> • Ubica diferentes segmentos corporales y partes del cuerpo de las actividades. • Demuestra un mayor conocimiento de si al emplear distintas partes y segmentos del cuerpo. • Comparte sus propuestas y respeta las de sus compañeros.
MATERIALES, INSTALACIONES	Conos, cuerdas, aros, pelotas, paliacates, colchonetas, costalitos.
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	Rúbrica de desempeño

Evaluación diagnóstica**Actividades****Casas**

Los alumnos caminan libremente por todo el espacio, a la voz de “Casas” se deben agrupar por tríos, dos se agarran de las manos (pared delantera y trasera) y el tercero se sitúa en medio (inquilino).

a. A la voz de: “Inquilinos” se cambian de casa los inquilinos, “Paredes” se cambian de casa las paredes, “Terremoto” todos se cambian de sitio, “Calma” todos vuelven a caminar libremente.

Los alumnos se distribuyen libremente por todo el espacio y cada uno ha de intentar tocarse la parte del cuerpo que diga el profesor.

a. Tocar: la cabeza, el codo derecho, el pie izquierdo, el ojo derecho.

b. Tocar a un compañero: el hombro derecho, la muñeca izquierda, la rodilla derecha, la nuca. c.

Tocar: la oreja derecha a alguien que lleve camiseta blanca, la espalda a quién lleve gafas, el codo izquierdo a quien sea rubio.

d. Hacerlo caminando y tocar a la señal.

Una fila de alumnos frente a unas cuerdas situadas en el suelo a una distancia regular, por orden deben ir pasándolas libremente.

a. Pasarlas saltando: con la pierna derecha por delante, con la pierna izquierda por delante, alternado las piernas, a la pata coja con la pierna derecha, a la pata coja con la pierna izquierda, a pies juntos.

Por parejas con una pelota, uno la bota en el sitio diez veces con la mano que prefiera y luego se la pasa al compañero.

a. Botarla: con la otra mano, alternativamente con una y otra mano, lo más alto posible, lo más bajo posible.

Todos los alumnos sentados, deben centrar la atención en diferentes partes del cuerpo y ponerlas en tensión para luego, poco a poco, ir relajándolas progresivamente.

a. Tensar y relajar: los brazos, las piernas.

b. Levantar los brazos y tensarlos al tiempo que se tensa la espalda, luego soltar aire y relajarse dejando caer los brazos poco a poco.

Dibujo de animales

Los alumnos se reparten por todo el espacio, dibujan animales en una hoja o en su libreta y al decirles el nombre de un animal, deben adoptar dicha postura fijándose en todos los detalles del dibujo de algún compañero que tenga ese animal.

Cada alumno con una pelota, deben caminar con ella sujeta con ambas manos y los brazos extendidos.

- a. Sujetarla: con ambas muñecas, con la barbilla y el pecho, con el hombro derecho y la cabeza, con el hombro izquierdo y la cabeza-
- b. Hacerlo corriendo.
- c. Llevarla: entre los pies a ras de suelo, entre los muslos.

Por parejas con una pelota, deben desplazarse sujetándola entre ambos, pecho contra pecho.

- a. Hacerlo sujetándola: espalda contra espalda, pecho contra espalda, frente con frente.

Por parejas con una pelota, a la señal uno debe tocar a su compañero con la pelota en la parte del cuerpo que indique el profesor.

- a. Tocar al compañero en: el pie izquierdo, el hombro derecho, la cabeza, la rodilla izquierda, la nuca, el codo derecho, la oreja izquierda.
- b. El compañero se escapa para intentar que no le toquen en: la espalda, el pecho, el brazo derecho...
- c. Uno frente al otro y separados un metro, no pueden mover los pies, pero si el resto del cuerpo.

Por parejas con una pelota, uno la bota en el sitio diez veces con la mano que prefiera y luego se la pasa al compañero.

- a. Botarla: con la otra mano, alternativamente con una y otra mano, lo más alto posible, lo más bajo posible.

Por parejas, situados frente a frente, se observan atentamente durante un rato y a la señal se dan media vuelta y cada uno cambia algún detalle de sus prendas. A una nueva señal se giran de nuevo y deben averiguar que cambió el compañero.

Camino por el espacio

Todos los alumnos caminan de puntillas por el espacio, con cambios de dirección.

a. Caminar: de talones, con movimiento de brazos hacia delante, con movimiento de brazos hacia atrás, con los brazos en cruz como un avión.

En parejas, caminar agarrados por los hombros.

a. Hacerlo agarrados: de la mano derecha, de la mano izquierda, cada uno de una mano.

b. Hacerlo: por tríos, por cuartetos, en grupos de seis.

c. Agarrarse: por la cintura, por los hombros, por los tobillos.

En grupos de seis formando una fila, cada uno se agarra al compañero de delante por el codo derecho y han de desplazarse enlazados por esa parte del cuerpo. A la señal el primero pasa al último lugar.

a. Agarrarse al compañero de delante por: el codo izquierdo, la rodilla izquierda, el hombro derecho, la mano izquierda, a la cintura, al pie derecho.

b. Agarrarse a cualquier parte del cuerpo que esté situada: del lado derecho, del lado izquierdo, por encima de la cintura.

Por parejas, uno va tocando diferentes partes del cuerpo del compañero y éste debe nombrarlas con la máxima precisión.

a. Tocar: dedo índice de la mano derecha, dedo corazón de la mano izquierda, rodilla derecha, tobillo izquierdo, punta de la nariz, lóbulo de la oreja derecha, codo izquierdo.

Cada alumno con un aro, manejarlo libremente.

a. Rodar el aro por el suelo con: la mano derecha, la mano izquierda, las dos manos a la vez. b.

Lanzar el aro con una mano y recogerlo en el aire: con la misma mano, con la otra mano.

Que escandalo

Los alumnos caminan por todo el espacio haciendo mucho ruido con los pies, a la señal deben desplazarse sin que se oiga nada y a una nueva señal vuelven a hacer mucho ruido, así alternativamente.

Vocales

Por grupos de 5-6 alumnos, todos dicen la misma vocal y deben descubrir al compañero que no emite sonido.

- a. Todos dicen: la misma consonante, la misma palabra.
- b. Todos emiten el sonido de: un animal, un objeto.
- c. Todos emiten: el mismo sonido, un sonido distinto.

Una fila de alumnos frente a una hilera de aros de diferentes colores, por orden la van recorriendo pisando con un pie dentro del aro y con el otro fuera.

- a. Hacerlo pisando: con los pies a la inversa, con un pie en cada aro, a la pata coja con el pie derecho, a la pata coja con el pie izquierdo, en los aros verdes con el pie derecho, en los aros azules con el pie izquierdo, en los aros rojos con los dos pies.

Por parejas, uno va nombrando partes del cuerpo y el compañero tiene que esconderlas tapándolas con la mano derecha. Cambio de papeles al cabo de un tiempo.

- a. Tapar con: la mano izquierda, las dos manos, la rodilla derecha, el pie izquierdo.

Una fila de alumnos frente a dos filas de 9 aros (3 rojos, 3 amarillos y 3 verdes), alternando los colores, por orden deben saltarlos con la pierna derecha a la pata coja.

- a. Saltarlos: con la pierna izquierda, a pies juntos.
- b. Saltar los de color rojo con la derecha, los amarillos con la izquierda y los verdes a pies juntos.
- c. Cambiar la posición de los aros: varios del mismo color seguidos, sin repetir el color de ningún aro.

Robots sin pilas

Todos los alumnos son robots que se van desplazando lentamente en distintas direcciones. Al principio todos tienen pilas nuevas, pero lentamente se van agotando. El profesor les irá diciendo que las pilas se van gastando, por ejemplo: ¡se están agotando las pilas de los brazos!, luego se indicarán otros segmentos hasta que el robot caiga totalmente al suelo. Posteriormente el docente podrá recargar las pilas de los participantes.

Colores

Los alumnos se desplazan libremente y cuando el profesor nombra un color, todos deben desplazarse hacia algo que tenga ese color para tocarlo.

a. Desplazarse: de espaldas, de lado, en cuclillas, gateando.

Toque, toque

Los alumnos se forman una hilera, uno al lado del otro, en un extremo del espacio de juego.

El profesor se coloca enfrente de ellos y empieza a dictar una serie de acciones que acompaña con el movimiento correspondiente: con una mano, se toca la punta de la nariz, y luego con la otra; con una mano, se toca la boca, y después con la otra. Y así sucesivamente, de manera que va tomando conciencia de todas las partes del cuerpo. ¡NARIZ! ¡BOCA!

-Con los niños mayores, se pueden empezar a introducir los conceptos de izquierda y derecha respecto a las partes más utilizadas del cuerpo; por ejemplo: mano izquierda, mano derecha, pierna izquierda, pierna derecha.

Cada alumno con una pelota, jugar con ella libremente usando la mano que quieran.

a. Hacerlo: lanzando la pelota, rodando la pelota, botando la pelota.

b. Utilizar: la mano dominante, la mano no dominante.

c. Lanzar la pelota hacia arriba con: la mano derecha y recogida libre, la mano izquierda y recogida libre, una mano y recoger con la otra.

d. Lanzar la pelota contra una pared con: la mano derecha, la mano izquierda, una mano y recoger con la otra, las dos manos.

e. Lanzar la pelota contra una pared y recogerla: con las dos manos, recogida libre, tras un bote.

f. Botar la pelota con: la mano dominante, la mano no dominante, alternando las manos. g. Caminar sujetando la pelota en: la palma de la mano, el dorso de la mano, la mano derecha, la mano izquierda.

Varillas

El profesor pide a los niños que se acuesten de espalda en el suelo. Luego, invita a los niños a imaginar y sentir sus cuerpos como si fueran una varilla rígida y delgada.

Súper saludos

Los alumnos caminan por todo el espacio y se van saludando con la mano derecha.

- a. Saludarse: con la mano izquierda, con las dos manos.
- b. Chocar las manos: cuando estén frente a frente, y a la vez saltar, y luego chocar pecho con pecho.

Por parejas frente a frente, los dos deben tocarse en su propio cuerpo las partes del cuerpo que el profesor vaya diciendo.

- a. Tocarse: la oreja derecha, la oreja izquierda, el hombro derecho, el codo izquierdo, el tobillo derecho.
- b. Hacerlo tocando las partes.

Las hadas

Los niños se mueven libremente por la sala intentando seguir el tiempo de la música (cualquier canción o un ritmo). Cuando la música para, ellos también se paran. El «hada» (profesor) toca a un niño diciéndole una instrucción al oído. Estas instrucciones tendrán relación con lo vivido por los niños o sus referencias televisivas. Ejemplos: «estás lleno de aire», «tu ropa es demasiado grande», «eres una rana», «eres un canguro», «eres una burbuja de aire», «eres Mickey Mouse», «eres Superman»

-El niño traduce por sus gestos y sus desplazamientos la instrucción dada por el hada. Ésta vuelve a poner la música y los niños tocados continúan respetando la instrucción dada, teniendo en cuenta la música. Los niños que no han sido todavía tocados se mueven libremente. Nueva parada de la música, nuevos niños tocado.

-El juego continúa hasta que todos los niños han recibido una instrucción.

Los alumnos se mueven por todo el espacio rígidos, como si fuesen de madera, sin flexionar codos ni rodillas, como Pinocho.

- a. Caminar: casi cayéndose y arrastrándose como si fuesen de trapo, vibrando como un despertador, con los brazos como si estuvieran escayolados, flexionando los brazos sólo por el codo.

Toca que toca

Los alumnos se desplazan caminando por todo el terreno y con las manos van tocando la parte de su cuerpo que indique el profesor. a. Tocar la parte del cuerpo indicada con la mano: derecha; izquierda. b. Desplazarse: de puntillas; de talones. c. Desplazarse con un brazo tocando la parte del cuerpo indicada y el otro: hacia delante; hacia atrás; en cruz; girándolo hacia delante; girándolo hacia atrás; moviéndolo hacia arriba y hacia abajo, como si volaran.

Por parejas, uno coloca y maneja a su compañero como si fuera un muñeco, poniéndolo con todas las extremidades extendidas. Cambio de papeles cada dos posiciones.

a. Colocar al compañero: con un brazo y la pierna contraria flexionados, con las cuatro extremidades en contacto con el suelo, de forma que se pueda pasar por debajo.

Por parejas con una cuerda extendida en el suelo, los dos se van alternando para saltar sucesivamente adelante y atrás sobre ella.

a. Saltar: a izquierda y derecha de la cuerda, con los brazos cruzados, con las manos en las caderas, con las manos en la espalda.

b. Saltar los dos a la vez agarrados: de la mano, de la cintura, de los hombros.

Todos los alumnos tumbados en el suelo boca arriba con las manos colocadas en el vientre, inspirar y espirar por la boca observando qué pasa con las manos.

a. Intentar hacer que las manos suban cuando se inspira y que bajen cuando se espira.

b. Poner las manos en las costillas y tratar de que al respirar se muevan.

Todos los alumnos dispersos por el terreno, sin tropezar unos con otros, deben mover la parte izquierda del cuerpo, quedando los miembros del otro lado, inmóviles.

- a. A la señal, cambio de lado.
- b. Si se da un toque de silbato se mueve el lado derecho, y si se dan dos toques se mueve el lado izquierdo.

Se divide la clase en dos filas de alumnos colocadas frente a frente, el primero de cada fila con una pelota, tiene que llevarla libremente al primero de la otra fila y ponerse el último de la misma.

- a. Desplazarse como si: la pierna derecha estuviera escayolada, la pierna izquierda estuviera escayolada, el brazo derecho estuviera escayolado, el brazo izquierdo estuviera escayolado, las dos piernas estuvieran escayoladas, los dos brazos estuvieran escayolados.

Los alumnos se desplazan caminando entre los aros de colores dispersos por el suelo sin pisar dentro de ellos.

- a. Pisar dentro de los aros: con el pie izquierdo, con el pie derecho, con los dos pies, de color verde, de color azul con el pie derecho.
- b. Tocar dentro de los aros: con la mano derecha, con la mano izquierda, con las dos manos, de color amarillo, de color rojo con la mano izquierda.
- c. A la señal, meterse dentro del aro y saltar: a derecha e izquierda, adelante y atrás, según se indique.
- d. Hacerlo corriendo.

Por parejas con un cono, uno lo sujeta verticalmente con la mano derecha por la parte de abajo, a la señal del compañero la deja deslizar y a una nueva señal la agarra fuerte para que no resbale. Cambio de papeles.

- a. Hacerlo: con la mano izquierda.
- b. Dar la señal: a la voz, con una palmada.
- c. Soltar el cono para que el compañero la agarre antes de que toque el suelo: con la mano derecha, con la mano izquierda.

El telegrama

Todos los alumnos sentados en círculo y agarrados de la mano, excepto uno que estará en el centro. Un niño será el mensajero y dice: "Envío un telegrama a..." y pasa un apretón de manos a uno de los compañeros situados a su lado. El del medio debe averiguar quién tiene el telegrama.

Rúbrica Evaluación
PRIMARIA

Escuela: Miguel Hidalgo		Grado: PRIMERO	Grupo:
Docente:			
Componente Pedagógico: Integración de la corporeidad.		Educación Física	Nivel: Primaria
Aprendizaje Esperado: Explora el equilibrio, la orientación espacio- temporal y la coordinación motriz en actividades y juegos, para impulsar la expresión y control de sus movimientos.			

Actividad: Siempre se termina la sesión con un canto de relajación que ayude a la tranquilidad de los alumnos.

	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	SUFICIENTE
CONCEPTUAL	Reconoce las diferentes trayectorias que puede seguir su cuerpo. Reconoce la importancia de comunicarse con sus compañeros a través de movimientos corporales.	Reconoce algunas trayectorias e intenta seguirlas con su cuerpo. Reconoce la comunicación como medio para expresarse con sus compañeros.	Reconoce con dificultad las trayectorias espaciales.
PROCIDIMENTAL	Se sitúa en distintos espacios, ajustando su cuerpo, según condiciones topológicas; adelante, atrás, izquierda, derecha, lejos, cerca. Adecua su cuerpo, manifestando control total en actividades de equilibrio, como saltar y al mantener posturas con ambos pies, con un pie a la vez, girando, etc.	Se sitúa en algunos espacios, ajustando su cuerpo a condiciones topológicas. Adapta su cuerpo, controlando sus movimientos en actividades de equilibrio.	Con dificultad, ajusta su cuerpo según las condiciones topológicas. Se desplaza por diferentes espacios con dificultad y con descontrol corporal
ACTITUDINAL	Manifiesta actitudes de colaboración, amistad, respeto y tolerancia.	Respeto el turno de participación, sigue las indicaciones y muestra respeto.	Muestra indiferencia por bienestar de los demás.

REGISTRO DE DESEMPEÑO

No.	Nombre del alumno	Desempeño	Observaciones
1		SOBRESALIENTE	
2		SUFICIENTE	
3		SATISFACTORIO	
4		SUFICIENTE	
5		Elija un elemento.	
16		Elija un elemento.	
7		Elija un elemento.	
8		Elija un elemento.	
9		Elija un elemento.	
10		Elija un elemento.	
11		Elija un elemento.	
12		Elija un elemento.	
13		Elija un elemento.	
14		Elija un elemento.	
15		Elija un elemento.	

